

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9. МАСАЖ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

План.

1. Методика масажу при клишоногості.
2. Методика масажу при плоскостопості.

Масаж при клишоногості

Симптомами клишоногості є: приведення переднього відділу стопи, стійке підошовне згинання та супінація. Уродженій клишоногості характерна внутрішня ротація гомілки. Подовжнє склепіння стопи заглиблене, її зовнішній край декілька закруглений і на ньому від ходьби утворюється змозолілість шкіри. При клишоногості знижена функція м'язів гомілки, спостерігається гіпертонус відвідного м'яза великого пальця, довгого згинача великого пальця, заднього великогомілкового і триголового м'язів гомілки.

Природжена клишоногість найчастіше зустрічається двобічною. Проте однобічна патологія буває переважно справа. Слід зазначити, що у хлопчиків вона трапляється частіше, ніж у дівчаток.

До реабілітації рекомендується приступати якомога раніше, вже з 10-12 дня життя. Інакше з часом, особливо коли дитина починає ходити, деформація посилюється аж до розвертання стопи назад. При легких формах клишоногості спочатку проводять масаж гомілки і стопи, потім коригувальні пасивні рухи в гомілковостопному суглобі і на закінчення фіксують стопу м'яким, але щільним бинтом, наприклад з фланелі.

Завдання масажу:

- ❖ сприяти зниженню гіпертонусу м'язів внутрішньої і задньої поверхні гомілки;
- ❖ сприяти зміцненню м'язів передньої і зовнішньої поверхонь гомілки;
- ❖ поліпшити трофіку зв'язкового апарату стопи і створити умови для

відновлення його еластичності.

Масаж починають з гомілки. Спочатку масажують м'язи, які слід розтягнути і розслабити. Потім певними масажними прийомами сприяють зміцненню розтягнутих м'язів, прагнучи надати локальної стимулюючої дії. Після цього ретельно розтирають стопу. Спочатку м'яко і повільно підшовну і внутрішню поверхні, потім декілька збільшивши інтенсивність і швидкість розтирають тильну і зовнішню поверхні.

Для масажу задньої поверхні гомілки вихідне положення: віком до 3-4 років лежачи на спині, старше – лежачи на животі. Починають з поперемінного погладжування від п'яти до підколінної ямки, не заходячи до неї. Потім легко і повільно проводять одне з вижимань: ліктьовим краєм долоні, великим пальцем або обхватом і знову погладжування. Далі проводять подвійне кільцеве розминання. Періодично, наскільки це можливо, потрушують масуємі м'язи або струшують усю гомілку. Повторивши погладжування, розминають м'язи основою долоні або подушечками чотирьох пальців. За наявності локальних м'язових ущільнень, їх м'яко розминають подушечкою великого пальця. Після погладжувальних подушечками пальців розтирають місце з'єднання ахіллесового сухожилка з литковим м'язом і місця його прикріплення до п'яткової кістки. Завершують масаж цієї ділянки поперемінним погладжуванням.

Після цього масажують підшовну і внутрішню поверхні стопи, включаючи однойменну поверхню гомілковостопного суглоба. Починають з погладжування. Потім подушечками пальців або гребенем кулака, м'якими і повільними штриховими рухами в подовжньому напрямі розтирають підшову і круговими рухами – основу великого пальця. Внутрішній бік стопи і гомілковостопного суглоба розтирають подушечками чотирьох пальців м'якими і повільними спіралеподібними рухами. Після чого проводять погладжування всієї цієї ділянки стопи.

Далі, лежачи на спині, масажують гомілку спереду і зовні. Починають з прямолінійного погладжування від гомілковостопного до колінного суглоба.

Після цього проводять вижимання великим пальцем або ліктьовим краєм долоні. Повторивши погладжування основою або ліктьовим краєм долоні, розминають усі м'язи передньої і зовнішньої поверхонь гомілки. Повторивши погладжування, подушечками пальців спіралеподібними рухами розтирають м'язові сухожилки і утримуючі зв'язки, розташовані вище кісточок. Після погладжування для стимуляції м'язів проводять ударні прийоми з малою частотою (приблизно 1 удар за 1 секунду). На перших сеансах це пунктирування, поступово перейшовши на стьобання або рубання. На завершення проводять погладжування.

Масаж тильної і зовнішньої поверхні стопи, включаючи передню і зовнішню поверхні гомілковостопного суглоба, починають з прямолінійного погладжування. Потім подушечками пальців круговими рухами розтирають передню і зовнішню поверхню гомілковостопного суглоба, а штриховими рухам – міжплеснові проміжки. Щипцями штриховими рухами розтирають зовнішню поверхню стопи, і круговими рухами – пальці. Завершують погладжуванням цієї ділянки.

На закінчення проводять пасивні рухи. Для цього однією рукою фіксують гомілку вище за кісточок, а іншою – утримують стопу. З цього положення пружними рухами стопи відводять її якомога ближче у бік нормального положення. Періодично повторюють поверхневі розтирання і погладжування стопи.

Масаж при плоскостопості

Плоскостопість це деформація стопи, яка полягає в сплющенні подовжнього, рідше поперечного склепінь стопи. Виявляється шляхом огляду або методом плантографії – отримання відбитку підошви змазаною фарбою, що легко змивається водою.

Завдання масажу:

- ❖ активізувати крово- і лімфообіг у гомілці й стопі;
- ❖ усунути гіпертонус м'язів передньої поверхні гомілки;
- ❖ укріпити м'язово-зв'язковий апарат гомілковостопного суглоба і стопи;

- ❖ усунути характерні болі;
- ❖ сформувати правильне склепіння стопи.

Методика масажу. У вихідному положенні лежачи на животі масажують задню поверхню гомілки. Спочатку поперемінно погладжують усю поверхню від п'яти до колінного суглоба. Потім вижимають великим пальцем, ліктьовим краєм або основою долоні. Повторивши погладження розминають литковий м'яз: одним із захоплюючих прийомів – ординарним або подвійним кільцевим, потім давлючим – середніми фалангами або основою долоні. Всі розминання періодично сполучують із потрушенням. Після цього розтирають ахіллесів сухожилок. Спочатку основою долоні спіралеподібними рухами його розтирають по всій довжині від п'яти до середини гомілки, потім щипцями круговими рухами – найтонкішу ділянку і задню поверхню гомілковостопного суглоба. Після цього подушечками пальців круговими або спіралеподібними рухами опрацьовують місце з'єднання ахіллесового сухожилля з литковим м'язом. І на завершення основою долоні круговими рухами розтирають місце його прикріплення до п'яткової кістки. Всі прийоми чергують з погладженням.

Масаж задньої поверхні гомілки можливий також і в вихідному положенні лежачи на спині.

У вихідному положенні лежачи на спині масажують передньо-зовнішню поверхню гомілки. Починають поперемінним погладженням від гомілковостопного до колінного суглоба. Потім вижимають ліктьовим краєм або основою долоні. Після цього розминають гомілкові м'язи ліктьовим краєм або основою долоні. Далі основою долоні та подушечками пальців спіралеподібними рухами розтирають сухожилки гомілкових м'язів і утримуючі зв'язки вище і нижче кісточок. Після цього ліктьовим краєм долоні або подушечками пальців розтирають передню поверхню гомілковостопного суглоба. Всі прийоми, що проводяться, чергують з погладженням.

На передній поверхні стопи, спочатку поперемінно погладжують, а

потім послідовно основою долоні і подушечками пальців круговими рухами розтирають кістки передплесна. Потім подушечками пальців штриховими рухами опрацьовують міжплесневі проміжки, а так само внутрішній і зовнішній боки стопи. Далі подушечками пальців круговими рухами розтирають передню поверхню плесно-фалангових суглобів і пальців стопи. На завершення обома руками захоплюють внутрішній і зовнішній краї стопи і по черзі то розтягуючи в боки, то стискаючи всередину, стрічними рухами перетирають кістки плесна та передплесна між собою. Всі прийоми періодично чергують з погладжуванням.

Підошва стопи. У вихідному положенні пацієнта лежачи на животі, однією рукою піднімають гомілку та утримують стопу за її передню поверхню, а тилом долоні іншої руки погладжують всю підошву від пальців до п'яти. Після цього гребенем кулака прямолінійно або спіралеподібно розтирають спочатку всю підошву, поступово локалізуючись на її склепінні, штриховими рухами опрацьовують дану ділянку. Потім подушечкою великого пальця, круговими або спіралеподібними рухами розтирають кістки передплесна з боку підошви і зсередини стопи. Всі масажні прийоми періодично чергують з погладжуванням.

На завершення процедури проводять спеціальну частину. Для цього 2-5 пальці однієї руки фіксують гомілковостопний суглоб спереду, а ці ж пальці іншої – плеснові кістки, що б кістки передплесна знаходилися між ними. Потім великими пальцями обох рук з боку підошви, короткочасними пружними натискуваннями формують сферичну форму стопи.